

INSEGNACI A PREGARE!

RIMETTERE DIO
AL CENTRO DELLA VITA



Paolo Giulietti
Arcivescovo di Lucca

*“Signore, insegnaci a pregare,
come anche Giovanni ha insegnato ai suoi discepoli”.
“Quando pregate, dite: Padre nostro...”
Lc 11, 1-2*

Caro fratello, cara sorella,

anche quest’anno la “novantina pasquale” ci sollecita: è il centro vitale dell’anno liturgico e offre l’opportunità di ridare vigore alla nostra adesione a Cristo nella Chiesa, oltre le tiepidezze e le parzialità. Si tratta di ridare a Dio il posto che merita (e che chiede), affinché risulti determinante per ogni aspetto della nostra esistenza, che egli desidera riempire della sua gioia e della sua pace; nella preghiera, rafforzare la nostra relazione vitale con lui, perché la sua presenza faccia nuove tutte le cose: le nostre e quelle del mondo intorno a noi.

In cammino verso il Giubileo

Nella sua *Lettera* per il Giubileo del 2025, papa Francesco ci esorta ad una rinnovata attenzione alla preghiera.

Si potrà dedicare l’anno precedente l’evento giubilare, il 2024, a una grande “sinfonia” di preghiera. Anzitutto per recuperare il desiderio di stare alla presenza del Signore, ascoltarlo e adorarlo. Preghiera, inoltre, per ringraziare Dio dei tanti doni del suo amore per noi e lodare la sua opera nella creazione, che impegna tutti al rispetto e all’azione concreta e responsabile per la sua salvaguardia. Preghiera come voce “del cuore solo e dell’anima sola”, che si traduce nella solidarietà e nella condivisione del pane quotidiano. Preghiera che permette ad ogni uomo e donna di questo mondo di rivolgersi all’unico Dio, per esprimergli quanto è riposto nel segreto del cuore. Preghiera come via maestra verso la santità, che conduce a vivere la contemplazione anche in mezzo all’azione. Insomma, un intenso anno di preghiera, in cui i cuori si aprano a ricevere l’abbondanza della grazia, facendo del “Padre nostro”, l’orazione che Gesù ci ha insegnato, il programma di vita di ogni suo discepolo. Dalla qualità della nostra preghiera, cioè della nostra relazione con Dio, in Gesù Cristo, nello Spirito Santo, dipende strettamente la qualità della nostra vita cristiana; essa, infatti, non è il risultato dell’impegno e delle energie dell’uomo, ma il frutto di un’esistenza rinnovata dalla grazia, cioè dall’amicizia con Dio.

Dalla qualità della nostra preghiera dipende anche l'azione pastorale: *Occorre sempre coltivare uno spazio interiore che conferisca senso cristiano all'impegno e all'attività. Senza momenti prolungati di adorazione, di incontro orante con la Parola, di dialogo sincero con il Signore, facilmente i compiti si svuotano di significato, ci indeboliamo per la stanchezza e le difficoltà, e il fervore si spegne. La Chiesa non può fare a meno del polmone della preghiera (Evangelii Gaudium, 262).*

Insegnaci a pregare!

Pregare non è facile. I discepoli di Gesù, vedendolo trascorrere lunghe ore del giorno e della notte in colloquio col Padre, si rendevano conto dell'insufficienza del loro "dire le preghiere", che pure conoscevano, come ogni buon ebreo. Coglievano soprattutto come la preghiera fosse per Gesù la sorgente di un'esistenza ben diversa dalla loro: la chiarezza e la decisione nel perseguire la volontà di Dio, la tenerezza verso i piccoli e i poveri, la compassione per le folle, la sollecitudine per i malati e gli emarginati, la cura per i suoi discepoli, il disprezzo delle convenzioni, il coraggio dinanzi ai sapienti e ai potenti...

Anche noi rischiamo, come Papa Francesco non manca di ammonire, di vivere male la preghiera: quando la liturgia si traduce in una serie di formule e riti non abitati dalla presenza viva e vivificante del Risorto, ripetuti quasi per abitudine, e quindi forieri di stanchezza, distrazione, noia... (e non bastano certo gli "accorgimenti animativi" a rendere viva e interessante una celebrazione in cui manchi un autentico spirito di preghiera); quando faticiamo a trovare modi e tempi adeguati per una preghiera personale che riempia di Dio il quotidiano.

Queste problematiche sono molto importanti: se infatti la vita cristiana scaturisce dalla relazione viva con il Signore, la qualità della nostra preghiera comunitaria e personale è questione che merita la massima attenzione. Anche noi, quindi, come i discepoli, abbiamo bisogno di chiedere a Gesù che ci insegni a pregare, cioè a vivere, come lui, in intimità con il Padre, perché il nostro cammino sia illuminato e sostenuto da una presenza capace di portare pienezza di vita, di gioia e di speranza in ogni situazione.

Quando pregate dite: “Padre nostro”

L'insegnamento richiesto dai discepoli si sostanzia nel “Padre nostro”; esso non è un'altra - nuova - preghiera da aggiungere a quelle che essi già conoscevano e recitavano: indica invece un modo diverso di entrare in relazione con Dio, quello stesso che Gesù vive personalmente.

Per questo motivo sin dagli inizi la Chiesa ha “consegnato” il Padre nostro ai catecumeni, per aiutarli ad apprendere il modo cristiano di pregare e celebrare, nel loro itinerario verso il battesimo. Essi dovevano imparare a relazionarsi a Dio con la fiducia dei figli verso il Padre, ma anche con il desiderio di entrare pienamente nella sua volontà. Tutto l'opposto di quanto, nel paganesimo, molti di loro avevano vissuto: la paura delle divinità e la necessità di farsele amiche con doni e offerte, per ottenere favori o allontanare castighi. La preghiera del Padre nostro è quindi una via per scoprire e accogliere l'insegnamento di Gesù circa il modo “cristiano” di vivere la relazione con Dio. Nel tempo di Quaresima torniamo a metterci alla scuola del Padre nostro, per poi vivere la Settimana Santa e il tempo pasquale, con la loro ricchezza liturgica, come opportunità di tornare a sperimentare una preghiera comunitaria e personale “di qualità”.

La preghiera dei discepoli

Nella *Lettera*, Papa Francesco elenca alcune caratteristiche fondamentali della preghiera come la insegna Gesù e delinea un interessante e utile itinerario.

Pregare è stare alla presenza del Signore

Se la preghiera è relazione, il senso della presenza del “tu” di Dio è il necessario punto di partenza. Nella liturgia o nei momenti personali, tale consapevolezza e percezione sono indispensabili. A chi stiamo rivolgendo le nostre parole, i canti, i gesti del corpo...? Nella relazione con Dio i nostri sensi non hanno alcun punto di riferimento.

Il senso della presenza di Dio nasce senz'altro dalla fede (*praestet fides supplementum sensuum defectui*), ma si nutre anche dei segni e degli atteggiamenti che una lunga tradizione liturgica e spirituale ci hanno trasmesso: il modo di entrare e stare in chiesa, il silenzio, la compostezza dei gesti e delle parole... ci fanno sentire coinvolti in un'invisibile, ma concretissima relazione. Riprendiamo confidenza con gli accorgimenti che sostengono e preparano la preghiera cristiana.

Pregare è ascoltare il Signore

Gesù si premura di dire ai discepoli che con Dio non bisogna “sprecare parole”: la finalità della preghiera non è prima di tutto farsi ascoltare, ma mettersi in ascolto. Il Padre conosce i bisogni dei figli; sono loro, invece, che devono scoprire cosa desidera il Padre e decidersi a fare la sua volontà. Le “domande” del Padre nostro, in fin dei conti, sono una specie di “sintesi” del progetto di Dio, le cose che egli vuole si ricerchino con impegno.

La Quaresima è per eccellenza tempo di ascolto della Parola di Dio, che risuona con particolare efficacia nel deserto, cioè in assenza di rumori e di interessi disordinati. Rimuovere le distrazioni per ridare tempo e spazio alla Parola, nella preghiera liturgica o in quella personale, è riconoscere che il dialogo con Dio nasce da un ascolto che ci fa capire e accogliere la volontà del Padre.

Pregare è adorare il Signore

L'adorazione è la prima risposta che possiamo offrire all'amore gratuito, all'amore sorprendente di Dio. Lo stupore dell'adorazione è essenziale nella Chiesa, soprattutto in questo momento in cui abbiamo perso l'abitudine dell'adorazione. Adorare, infatti, significa riconoscere nella fede che solo Dio è il Signore e che dalla tenerezza del suo amore dipendono le nostre vite, il cammino della Chiesa, le sorti della storia. Lui è il senso del vivere (Francesco, Omelia, 29 ottobre 2023).

Adorare è stare con amore davanti a Dio: sentirsi amati e lasciarsi amare, per rispondere con l'adesione di tutto il cuore alla sua persona e alla sua volontà. In quaresima Dio ci conduce nel deserto per parlare al nostro cuore e attirarci a sé nell'amore (cf. Os 2, 16). Usciamo pertanto dall'abitudine dei gesti e delle parole, per lasciare che essi ci aiutino a ritrovare la consapevolezza del mistero d'amore che ci si comunica e nel quale possiamo coinvolgerci.

Pregare è ringraziare e lodare

Stare davanti a Dio nella preghiera comporta esprimergli gratitudine per i doni ricevuti e riconoscere la sua grandezza e bontà. *La preghiera di ringraziamento comincia sempre da qui: dal riconoscersi preceduti dalla grazia. Siamo stati pensati prima che imparassimo a pensare; siamo stati amati prima che imparassimo ad amare; siamo stati desiderati prima che nel nostro cuore spuntasse un desiderio. Se guardiamo la vita così, allora il “grazie” diventa il motivo conduttore delle nostre giornate. Tante volte dimentichiamo di dire “grazie”. [...] Quando tu ringrazi, esprimi la certezza di essere amato* (Francesco, Udienza, 30 dicembre 2020).

La preghiera di lode *deve essere praticata non solo quando la vita ci ricolma di felicità, ma soprattutto nei momenti difficili, nei momenti bui quando il cammino si inerpica in salita. [...] Attraverso quella salita, quel sentiero difficile, quel sentiero faticoso, quei passaggi impegnativi si arriva a vedere un panorama nuovo, un orizzonte più aperto. Lodare è come respirare ossigeno puro: ti purifica l'anima, ti fa guardare lontano, non ti lascia imprigionato nel momento difficile e buio delle difficoltà* (Francesco, Udienza, 31 gennaio 2020).

Pregare è essere un cuor solo e un'anima sola

Non si prega mai da soli: ciò è evidente nella liturgia, quando la comunità si raduna, ma è vero anche nella preghiera personale, poiché ogni battezzato è sempre in comunione con tutto il corpo ecclesiale. Il cristiano prega in prima persona plurale, perché tiene presenti i fratelli e le sorelle che sono come lui in cammino e di cui condivide gioie e sofferenze; si realizza così la raccomandazione dell'Apostolo: *Rallegratevi con quelli che sono nella gioia, piangete con quelli che sono nel pianto* (Rm 12, 15).

Come la preghiera cristiana scaturisce dalla comunione, così la edifica, per l'azione dello Spirito; nella seconda Epiclesi delle Preghiere Eucaristiche si chiede proprio questo: *Lo Spirito Santo ci riunisca in un solo corpo* (II); *Diventiamo in Cristo un solo corpo e un solo spirito* (III); *Riuniti in un solo corpo dallo Spirito Santo* (IV); *Siamo riuniti in Cristo in un solo corpo* (R I); *Sia tolto ogni ostacolo sulla via della concordia* (R II); *Per la potenza del tuo Spirito d'amore diventiamo, ora e per l'eternità, membra vive del tuo Figlio* (VN).

Apprendere a pregare

Alla luce di queste indicazioni, invito le comunità parrocchiali e le aggregazioni laicali a dedicare il cammino della “novantina pasquale” a forme di “scuola di preghiera”, con particolare attenzione al miglioramento della qualità della partecipazione liturgica.

Potranno essere utili allo scopo:

- le 38 catechesi di Papa Francesco nelle udienze dal 6 maggio 2020 al 16 giugno 2021;
- la sezione del *Catechismo della Chiesa Cattolica* dedicata alla preghiera (nn. 2558-2865);
- la lettura dell'*Ordinamento generale del Messale romano* (nn. 1-45) e dei *Principi e norme per la Liturgia delle Ore* (nn. 1-19; 100-109).

La preghiera, però, non è una teoria, ma un'arte che si apprende mediante la pratica: le scuole di preghiera insegneranno a pregare proponendo momenti di preghiera e di celebrazione ben preparati e ben guidati.

Alcune proposte per l'itinerario

Nel percorso 2024, alcune proposte intendono sostenere il cammino di rinnovamento interiore:

- la **“consegna” del Padre nostro** ai fedeli nelle celebrazioni della prima domenica di Quaresima (un piccolo sussidio a cura dell'Ufficio diocesano per la Liturgia sarà disponibile nel sito della Diocesi);
- il ciclo di video-testimonianze **“Signore, insegnaci a pregare”**, che saranno trasmesse ogni martedì di quaresima alle ore 21.00 sul canale youtube della Diocesi: gli eremiti che vivono nella nostra Diocesi ci aiuteranno, con la loro esperienza, ad approfondire le diverse dimensioni della preghiera cristiana;
- le iniziative della **Quaresima di carità**, sussidiate dall'Ufficio missionario e volte a sostenere i nostri missionari e le loro opere;
- la preghiera in ricordo dei **Missionari martiri**, che si celebrerà a domenica 24 marzo, alle 18.30, a Viareggio (Migliarina): la testimonianza di chi per il Signore ha donato la vita ci ricorda che *non è la stessa cosa aver conosciuto Gesù o non conoscerlo, non è la stessa cosa camminare con Lui o camminare a tentoni, non è la stessa cosa poterlo ascoltare o ignorare la sua Parola, non è la stessa cosa poterlo contemplare, adorare, riposare in Lui, o non poterlo fare. Non è la stessa cosa cercare di costruire il mondo con il suo Vangelo piuttosto che farlo unicamente con la propria ragione* (Evangelii Gaudium, 266).

Nell'ambito del **Cammino sinodale** delle Chiese in Italia, la nostra Diocesi ha scelto di riflettere sulla formazione, di cui l'educazione alla preghiera è parte integrante; il percorso quaresimale e pasquale potrà aiutare a prendere in esame tale dimensione e a individuare itinerari e proposte.

La **visita pastorale**, che quest'anno toccherà la Valle del Serchio, è un evento fondato sulla preghiera e caratterizzato da molti e diversi appuntamenti celebrativi. Essa sottolinea come la realtà delle Comunità parrocchiali sia un'opportunità per ridare qualità alla liturgia e forza alla partecipazione dell'assemblea: camminare insieme aiuta a migliorare la nostra preghiera.



Una Chiesa in preghiera

Al termine di questa lettera, mi è caro ricordare le comunità contemplative della nostra Diocesi: i monaci della Certosa e le monache Carmelitane, Clarisse, Passioniste e Visitandine. La presenza monastica è un segno del primato della relazione con Dio nella vita della Chiesa; dobbiamo esserne grati e custodirlo con cura.

Anche la crescente presenza di eremiti ed eremite nel territorio della Diocesi è una testimonianza del desiderio di profonda unione con il Signore, in una solitudine che, essendo abitata da lui, ospita l'intera Chiesa.

Non posso dimenticare, infine, le tante persone che pregano con impegno, nei gruppi di adorazione, di ascolto orante della Parola... ma anche nell'intimità delle proprie case, a volte anche da situazioni di solitudine e malattia. Ricordo infine le comunità incontrate durante la visita pastorale: in alcuni casi ho gioito per una partecipazione intensa alla celebrazione, percepita attraverso il canto, le risposte, i gesti, i silenzi...

C'è una misteriosa energia di bene che sorregge la Chiesa attraverso tutte queste forme della relazione d'amore con Dio nella preghiera. *Capii che se la Chiesa aveva un corpo, composto da diverse membra, il più necessario, il più nobile di tutti non le mancava: capii che la Chiesa aveva un cuore, e che questo cuore era acceso d'amore. Capii che solo l'amore faceva agire le membra della Chiesa: che se l'amore si dovesse spegnere, gli apostoli non annuncerebbero più il Vangelo, i martiri rifiuterebbero di versare il loro sangue...* (S. Teresa di Lisieux, Ms B, 3v^o: 223).

Buon cammino pasquale a tutti noi!

Lucca, 17 gennaio 2024

*Memoria di S. Antonio Abate,
fondatore del monachesimo cristiano*

+ Paolo Giulietti

